

おむすびハウスの活動

お問い合わせの上、お気軽にご参加ください。

絵本と親子ふれあい遊びの会

月1回 10:00~12:00



親子で、遊びに行ける場所が増えて助かっています。
(30代 女性)

0歳から3歳の親子さんが参加され、季節に合った絵本やお子さんの好きな絵本の紹介や読み聞かせ、わらべうたや手遊び、ふれあい遊びを行っています。ティータイムでは、ママ達にほっと一息ついて頂いています。

ゆめ体操&脳トレ運動

第2・4金曜日 13:30~15:30



脳が開放された感じでからだもリラックスできます。
(70代 女性)

童謡、唱歌、懐かしい歌を歌いながら、楽しく体操をしています。指や手を使って脳トレ運動も行い、笑もたくさんでています。体操後は、皆さんでお茶を飲みながらおしゃべりもはずみ、アットホームな雰囲気です。

レディース脳トレ麻雀教室

第2・4金曜日
①9:30~ ②13:30~



女性だけの麻雀で、楽しい雰囲気の中で脳トレになって良いと思います。
(80代 女性)

プロの麻雀講師の指導の下に基礎からの麻雀を楽しみながら学んでいます。ルールだけではなくマナーも同時に教えてもらうことができ、初心者の方でもみるみるうちに上達しています。(現在満員です)

ママカフェ

第3水曜日 10:00~12:00



ボランティアの方々に子供をみてもらいながら、親子で楽しく過ごさせて頂いています。
(30代 女性)

おしゃべりをしながら季節の飾りやフォトフレームなどの工作をしたり、手遊びや絵本読み、お茶を飲みながら、リフレッシュして頂いています。ボランティアがお子さんのお世話もしています。

健康体操&ふまねっと運動

第1・3金曜日 13:30~15:30



体だけでなく頭も使うので、毎回楽しみにしています。
(40代 女性)

全身のストレッチや有酸素運動、ボールを使った筋トレなども行います。先生の明るいご指導のもとご自身の体力に合わせてリフレッシュできます。ふまねっとはゆっくり歩きながら行う脳トレ、介護予防の運動です。

フラワーデザインを楽しむ会

年7回程度、第4木曜日
13:30~15:30



帰ってからも、家で飾って楽しんでいます!
(50代 女性)

皆様に「花のある暮らし」を提案しています。手を動かして、植物とのふれあいや香りを楽しみ、季節のアレンジメント、リースや小さな花束を作ります。できる範囲で新鮮で季節感のある植物を用意しています。

手作り&おしゃべりサロン

第2・4火曜日 13:30~15:30



いろいろな方々とのお話しの間に入ったり手を動かして作品を作ったりと楽しいひと時です。
(70代 女性)

好きな事を、好きな様に編んだり、縫ったり、切ったり、貼ったりしています。自由で斬新な発想は遊び心一杯で、本当に皆さん楽しんでおられます。オンリーワン作品は「おむすびハウス」で販売しています。どうぞお越しください。

手作りの作品はおむすびハウス内で販売しています。



おしゃべりサロン

第1木曜日 10:00~12:00



とっても居心地のよいところです。
(50代 女性)

耳寄り情報の交換や気軽に考えていることを話しています。言葉にしてみることで、話を聞いてもらうことが気分爽快につながります。健康づくりや食については毎回の話題に挙がります。別コーナーでは囲碁を打たれています。

ハンドトリートメント講習会

原則奇数月の第2水曜日
13:30~15:30



良い香りの中で癒されました!
(60代 女性)

手と手を触れあいながら、心と心も結び、輪が広がる事を願ってできたグループです。アロマオイルを使ってハンドトリートメントを行ったり、方法を講習したりしています。心地よい香りの中で、心と体をゆったりしませんか。

おむすびカルチャー「お酒のお話し会」

不定期に開催です。



楽しかった、またやってほしい!
(60代 男性)

こんな事もたまにはやっています。「日本酒好き酒師」井深氏によるお酒のお話でした。吟醸酒/純米酒/本醸造酒の違いは? 同じお酒でも、お燗と冷ではどう違う? など、試飲も含めて楽しく賑やかに開催されました。

日本酒の温度帯(燗・冷)の特徴

<温度帯(燗・冷)の特徴>		
◆酸味がぐと前になる。「生酛」や「山廃」仕込みにおすすめ	◆最も標準的な燗の温度帯	飛切燗 60
◆ふわっと湯気とともに日本酒の香りが楽しめる	◆少し温かいと感じる温度帯で、まろやかさが味わえる	熱燗 50
◆ほんのり温かさを感ずる温度帯で、じんわり旨味を感じる	◆ほんのり少し温めることで、香りと味にふくらみが出る	上燗 40
◆温度は変えず、そのまま味わえる	◆旨味を味わいながら、フレッシュさも楽しめる	ぬる燗 30
◆日本酒の味わいの特徴が体感できる	◆キンキンに冷やすことで、爽やかなノド越しに	人肌燗 20
		日向燗 10
		冷や
		花冷え
		雪冷え